

# Freie Kursplätze

Kurs	Tag Uhrzeit	Übungsleiter/in	Telefonnummer
Stepaerobic	Mo 08:45-09:45	Kerstin Pawlik	02842/50085
Wirbelsäulengymnastik	Mo 15:30-16:30	Ulrike Kretschmer	02843/50441
Wirbelsäulengymnastik	Mo 16:30-17:30	Ulrike Kretschmer	02843/50441
Herzsport Reha	Mo 17:30-18:45	Inge Gessner	02843/50208
Wirbelsäulengymnastik	Mo 17:45-18:45	Ulrike Kretschmer	02843/50441
Rehasport Herz (mit Verordnung)	Mo 18:45-20:00	Inge Gessner	02843/50208
Rückengymnastik	Mo 19:00-20:00	Doris Michels	02843/908341
Nordic Walking	Mo. 19:00	Inge Schürcks	02843/6623
Volleyball ab 18 Jahre	Mo 21:30-23:00	Ulrike Spandern	0172/4664033
Kraft/ Ausdauertraining für Männer ab 55 ( nur im Winter)	Di. 10:00-11:00	Wolfgang Gessner	02843/50208
Kraft/ Ausdauertraining für Männer ab 55 ( nur im Winter)	Di. 11:00-12:00	Wolfgang Gessner	02843/50208
Yoga für Senioren und Späteinsteiger	Di. 15:00-16:00	Angela Neupert	0171 142 1990
Ganzkörpertraining für Einsteiger	Di. 16:30-17:30	Birgit Mangold	02802/947165
Fit im Sitzen, Stehen und Gehen	Di. 17:45-18:45	Martina Langwald	02843/959738
Nordic Walking mit Lauferfahrung	Di. 18:30-19:30	Doris Schneider	02842 7068982
Fit for men	Di. 19:00-20:00	Nicole Siepmann	02843-923723
Fit for men	Di. 20:00-21:00	Nicole Siepmann	02843-923723
Pilates	Mi. 08:15-09:15	Carola Thie	02802/947120
Step + Bodyworkout	Mi. 09:00-10:00	Birgit Mangold	02802/947165
Walking	Mi. 09.45-10.45	Gabriele Hergesell	02802/3266
Babyclub ( Mai 2016-Juli 2016)	Mi. 10:00-11:00	Andrea Grubert	0173 5169671
Fitness Mix für Einsteiger	Mi. 10:00-11:00	Manuela Kohl	0173/5677108
Fit mit Baby	Mi. 11:15-12:15	Manuela Kohl	0173/5677108
Video Clip Dance 13-17 J.	Mi. 17:45-18:45	Jessica Kandzia	1577/4429040
Fit ab 40	Mi. 17:45-18:45	Andrea Jurgeleit	02843-80844
BOKWA mit Zuzahlung	Mi 18:00-19:00	Miriam Fechner	0177/ 6427585
Kickboxen für Anfänger	Mi. 18:15-19:15	Ralf Ideler	0172/1355150
Step Aerobic	Mi. 19:00-20:00	Steffi Schmatze	0173/5221854
Kickboxen für fortgeschrittene ab 14 Jahre	Mi 19:30-21:00	Michael Karatas	02842/9496336
Badminton ( Hobby) GRTH	Mi. 20:00-22:00	Jürgen Moebius	0173/5130292
Latino Dance mit Zuzahlung	Mi. 20:00-21:00	Anne Reintges	0177-9707659
Bodystyling	Mi 20:15-21:15	Isabelle Kaup	0173/9988358
Reha Orthopädie ( mit Verordnung)	Mi 20:15-21:15	Kerstin Pawlik	02842/50085
Mutter/Vater Kindturnen 2-3- Jahre	Do. 08:45-09:45	Sandra Winnekens	02843-9599379
BOP	Do. 09:00-10:00	Manuela Kohl	0173/5677108
Aerobic	Do. 10:00-11:00	Birgit Mangold	02802/947165
Reha Orthopädie ( mit Verordnung)	Do. 11:15-12:15	Martina Langwald	02843/95 97 38
MuKi turnen 3-4-Jahre	Do. 15:00-16:00	Andrea Grubert	0173 5169671
Reha Orthopädie ( mit Verordnung) 5 Pl.	Do 16:30-17:30	Ulrike Kretschmer	02843/50441
Reha Neurologie ( mit Verordnung)	Do 16:45-17:45	Corinna Koch	0177/2783888
Reha Orthopädie ( mit Verordnung) 5 Pl.	Do 17:45-18:45	Ulrike Kretschmer	02843/50441
Atem und Bewegung ( Qi gong)	Do. 19:00-20:00	Gudrun Kleffe	02841/8818628
Badminton ab 12 Jahre	Do 19:15-21:30	Marco May	0162/1054750
Step and more	Do 19:30-20:30	Manuela Kohl	0173/5677108
Tai Chi ( Anfänger)	Do. 20:15-21:15	Gudrun Kleffe	02841/8818628
Step-Aerobic für Anfänger	Fr. 09:15-10:15	Manuela Kohl	0173/5677108

Bodystyling mit Langhanteln

Jiu Jitsu Erwachsene

Walking, Parkplatz Leucht, Seite Ponyhof

Bitte immer vorher die Übungsleiter/innen anrufen, da sich kurzfristig Änderungen ergeben können!

Fr. 10:30-11:30 Manuela Kohl 0173/5677108

Fr. 20:00-21:30 Andreas Raskopf 02843/80799

So 09:30 Burghard Kretschmer 02843/50441

Stand 01.06.2017